校学发[2023]96号

**2023年10·10心理健康教育月活动方案**

为迎接第32个世界精神卫生日，培养我校大学生良好的心理素质，促进他们身心和谐、素质全面提升，现就开展2023年10·10心理健康教育月活动的有关事项安排如下：

**一、活动主题**

阅己悦己越己 成就更好自己

**二、活动时间**

10月-11月

**三、组织领导**

组 长：成 强

副组长：肖理红

成 员：齐 宇 张淼波 张力丰 袁艾兰 成玉梅

凌 畅 袁 贲 陈可人 钟声言 甘海平 祝合琴 李思雨 曹 丹 刘 炯 李岚香 文 静

**四、活动安排**

（一）启动仪式

1、活动时间：10月9日 校本部、河西校区运动场

2、承办单位：校心理健康教育中心

3、活动内容：宣读活动方案

（二）主题宣传暨心理中心开放周

1、时间地点：10月9日-10月13日 心理中心

2、承办单位：心理健康教育中心

3、活动内容：开展心理健康知识宣传，两边校区举办心理中心开放活动，组织学生参观、体验心理中心。

（三）“遇见焦虑，拥抱焦虑”主题专栏征集活动

1、活动时间：10月9日-11月1日

2、承办单位：校心理委员联合会、心理健康协会

3、征稿内容：鼓励广大学生将与焦虑有关的生命体验和成长感悟诉诸文字，在表达间觉察与反思，围绕“遇见焦虑，拥抱焦虑”提交符合主题及要求的作品。

4、征稿要求：[必须为个人原创文稿作品，作品应围绕“遇见焦虑，拥抱焦虑”主题；文字表达部分格式为](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[word形式](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[，标题字体为](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[二号黑体](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[，正文字体为](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[四号宋体](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[；如需配图请用原创照片，不限手机或照相机拍摄，具体要求：](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[采用JPG、BMP等](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[网络通用格式。学院初筛后以学院为单位在11月1日前将作品命名方式为](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[“遇见焦虑，拥抱焦虑+学校+学院+姓名+电话”](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)**[后统一发送至邮箱2755605232@qq.com，每个学院须推选5篇以上。优秀作品将于医卫心源公众号推出，并有精美礼品赠送](mailto:文章要求原创，不能有侵犯版权的内容存在，若文章存在侵权行为，投稿者需承担全部责任；题材不限，风格不拘，语言流畅，具有可读性；字数800-2000为佳；学院初筛后以学院为单位在10月30日前将作品统一发送至邮箱3116542010@qq.com，每个学院须推选5篇以上。比赛评选出优秀奖若干，优秀作品将在医卫心源公众号进行推介展示。)。

（四）心理情景剧剧本征集大赛

1、活动时间：10月9日-11月7日

2、承办单位：校心理委员联合会、心理健康协会

3、征稿内容：本次剧本大赛的主题为“拥抱情绪，为心赋能”，旨在鼓励同学们发挥创造力和才华，通过剧本表达自己的生活感悟和情感体验，传递积极向上的青春正能量，促进大学生身心健康。

4、征稿要求：

①应紧密围绕大赛主题，创作符合以宣传心理健康、自助助人、阳光向上等为目标的心理剧本，剧本主题需具有时代感和启发性，贴近现实，引导大学生正确面对挫折、自身的体验与成长。

②剧本创作须结合表演艺术，采用角色扮演、互换、内心独白方法，可采用音乐剧、话剧、哑剧、小品、歌舞剧等形式表现。

③剧本题材不限，题目自拟，所写剧本保证原创且方便排演。剧目表演时间在8-15分钟。

④作品内容积极向上，禁止辱骂、诽谤、黄色、暴力等不良信息。严禁含有法律、行政法规禁止的内容。

⑤讲究诚信原则，严禁剽窃、抄袭，参赛作品必须由参赛者本人原创，参赛者应确认拥有作品的著作权。

⑥主办单位对参赛作品有收藏、展览、研究、出版及宣传权，不再另付稿酬。获奖剧本将用于心理情景剧大赛，最终解释权归大赛主办方所有。

作品需同时提交**电子版**和**纸质版**，电子版格式为**“pdf”**。同时作品需附**作品名称**（10字以内）和**作者信息**（学校、姓名、学院、学号、联系方式）。二级学院初筛后以学院为单位在11月7日前将参赛作品及学院作品汇总表交至德润楼201办公室，电子版由学院收齐后以压缩包的形式发送至邮箱2755605232@qq.com。获奖作品根据获奖等级获得奖金、证书或精美礼品奖励。

（五）心随影动·心灵观影会

1、时间地点：自10月起，每月1期，视开展实效确定开展期数，德润楼203团体辅导室

2、承办单位：校心理委员联合会，二级学院心理部

3、活动内容：采取自愿报名原则，通过医卫心源公众号报名，每期开始前3天开放报名，每期从报名的同学中按照先后顺序选取40名同学。观看、赏析心理主题相关电影，每期评选优秀观后感5篇，进行线上展示，给予第二课堂学分奖励。

（六）专题培训

1、活动时间：10月中旬

2、培训对象：2023级心理委员、心理干部

3、承办单位：心理健康教育中心

4、活动内容：邀请湘潭大学心理专家来校，对我校心理委员、心理干部进行发现问题、助人技巧等技能的培训。

（七）新生心理普查

1、时间地点：10月下旬 校本部、河西校区

2、承办单位：心理健康教育中心

3、活动内容：详见方案。

（八）校医联动专家咨询

1、时间地点：11月

2、承办单位：心理健康教育中心

3、活动内容：邀请省二医院、市五医院心理专家来校，为师生提供现场心理健康咨询、诊疗服务。

（九）专家讲座

1、时间地点：11月，地点另行通知

2、承办单位：心理健康教育中心

3、活动内容：邀请心理专家来校作心理健康专题讲座。

（十）活动总结暨成果展示

1、活动时间：11月

2、承办单位：校心理委员联合会、心理健康协会

3、活动内容：心理健康月活动总计及成果线上展示。

**学生工作处**

**二〇二三年十月九日**